

**Effekt-
rapport
2023**



**GO
TEAM!**

KORPEN



Svenska Motions-
idrottsförbundet

Effektrapporten fokuserar på två av våra strategiområden som visar bredden och ger fördjupad kunskap om effekten av vårt arbete.

1

Verksamhetsutveckla och samverka

2

Stärk Korpens varumärke och kommunicera bättre

Vi är medlemmar i Giva Sverige som är branschorganisationen för tryggt givande och tillämpar därmed Giva Sveriges kvalitetskod för etisk insamling, intern kontroll och styrning, redovisning och effektrapportering. Som ett led i detta arbete ger vi årligen ut en effektrapport vars syfte är att ge en bättre inblick i vårt arbete, vilka mål vi jobbar mot och vilka effekter vi har nått under året.



Innehållsförteckning

Det här är Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet	4
Korpen i siffror	6
Så här uppnår vi våra mål	7
Hur mäter vi våra framsteg?	8
Område 1. Verksamhetsutveckla och samverka	9
Område 2. Stärk Korpens varumärke och kommunicera bättre	19
Avslutande ord	



Det här är Korpen Svenska Motions- idrottsförbundet

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet är ett av Sveriges största idrottsförbund med cirka 800 000 medlemmar i 1 900 föreningar. Vi är ett breddidrottsförbund som i över 75 år har lyft fram motion som en del i vår vardag. Korpens föreningar finns över hela Sverige och totalt kan vi erbjuda våra medlemmar runt 100 olika aktiviteter. Vår roll i idrottsrörelsen handlar i hög grad om att komplettera och bjuda in till inspirerande, roliga och gemensamma motionsaktiviteter. På vårt centrala kansli i Stockholm är vi 17 anställda.



Vision – Bäst på motion

Vi vill bedriva en inkluderande verksamhet där alla platsar och är med utifrån sina förutsättningar.

Vi mäter effekten av det vi gör för att utveckla oss själva, ta lärdom av motgångar och berätta om våra framgångar.

En rörelse – ett uppdrag

Vi är ett breddidrottsförbund där alla idrotter och alla människor platsar – hela livet. Vår verksamhet handlar om att göra det enkelt för människor och arbetsplatser att motionera och ha kul tillsammans. Som specialister på motionsidrott är vi unika i Riksidrottsförbundet och vi vill fortsätta förbättra fler människors hälsa och välmående.

Hur vi bidrar till de globala hållbarhetsmålen

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet ger ett betydande och direkt bidrag till de globala målen för hållbar utveckling genom vår verksamhet med bredd- och motionsidrott för alla. Under 2023 genomförde vi en hållbarhetskartläggning, ett arbete som under 2024 kommer tas vidare och utmynnas i en hållbarhetsstrategi. Vi har utifrån kartläggningen valt att fokusera på fem mål, nämligen:

- Mål 3 (God hälsa och välbefinnande)
- Mål 5 (Jämställdhet)
- Mål 10 (Minskad ojämlikhet)
- Mål 12 (Hållbar konsumtion och produktion)
- Mål 16 (Fredliga och inkluderande samhällen)



Korpen i siffror

Korpen finns över hela Sverige och varje dag motionerar tusentals människor i någon av våra föreningar.

Föreningar 2023: 273 (2022: 272)

Personliga medlemmar i föreningar 2023: 161 583 (2022: 148 649)

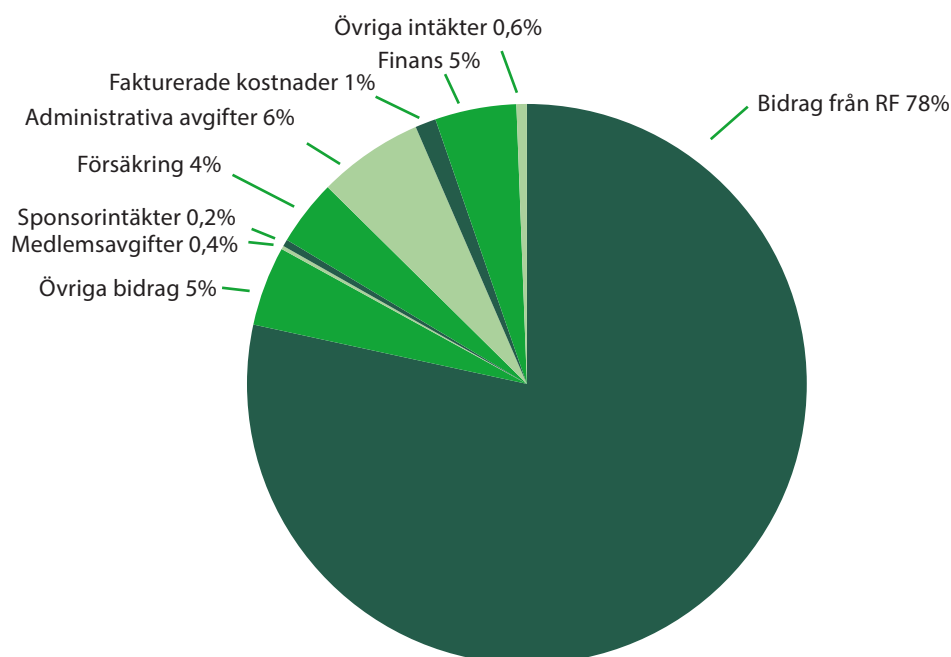
Nationella Organisationer 2023: 14 (2022: 15)

Lokalföreningar i nationella organisationer 2023: 1 612 (2022: 1 730)

Personliga medlemmar i lokalföreningar i nationella organisationer 2023: 629 246 (2022: 660 171)

Verksamhetsintäkter 2023

32,4 mkr



Verksamhetskostnader 2023

31,4 Mkr

Den totala kostnaden var 31,4 Mkr. Av dessa var 6,7 % administrativa kostnader och 93,3% ändamålskostnader. De aktiviteter som redogörs för i årets effektrapport motsvarar cirka 40% av organisationens totala verksamhetskostnader.

Så här uppnår vi våra mål



Under 2023 har vi påbörjat arbetet med att ta fram en ny gemensam strategi, Fokus Korpen 2032. Samtidigt som vi blickat framåt har vi också fortsatt vårt viktiga arbete med den nuvarande strategin, Fokus Korpen 2025, som sträcker sig från 2018 till 2025. Vi har en tydlig målsättning i att vi vill att ännu fler medlemmar söker sig till oss och blir mer fysiskt aktiva, mer engagerade och nöjdare. För att lyckas med det behöver vi öka kännedomen om Korpen, bli ett träningsalternativ för fler människor och ta en tydligare position som motionsaktör. För att nå målen har vi sex strategiska områden som vi gör insatser inom:

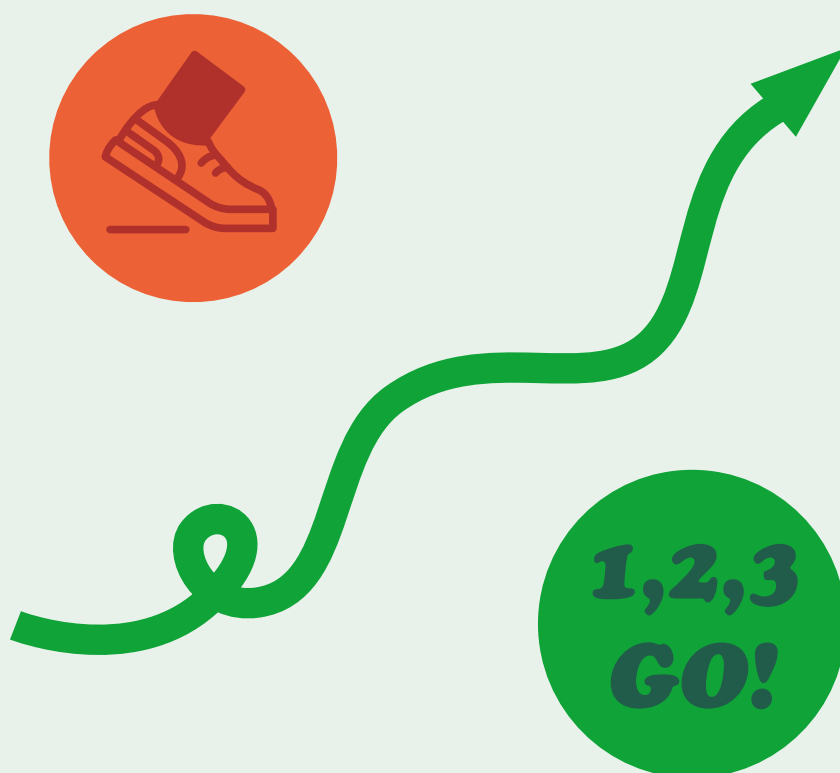
VERKSAMHETSUTVECKLA OCH SAMVERKA
STÄRK KORPENS GRÖNA OCH SKÖNA LEDARSKAP
STÄRK KORPENS VARUMÄRKE OCH KOMMUNICERA BÄTTRE
DIGITALISERA MERA
MER RESURSER PÅ ALLA NIVÅER
DEN MODERNA FÖRENINGEN ENGAGERAR

Effektrapporten för 2023 är avgränsad till att rapportera ett nuläge inom strategiområdena Verksamhetsutveckla och samverka och Stärk Korpens varumärke och kommunicera bättre.

Hur mäter vi våra framsteg?

Vår strategi, Fokus Korpen 2025, bryts ner i tvååriga verksamhetsplaner. Kvartalsvis följer vi upp verksamhetsplanen och sätter en tydlig prognos kring varje mål och delmål. Exempel på mätinstrument vi använder oss av är medlems- och föreningsundersökningar, Google Analytics, sociala medier, varumärkesundersökningar, IdrottOnline (Idrottens medlemsregister), KIT (Korpens IT-system) och deltagarutvärderingar.

Vi arbetar kontinuerligt med att förbättra våra mätverktyg och under 2023 har vi utvecklat statistikfunktionen i vårt eget IT-system, KIT. Det innebär att vi från och med nu på ett bättre sätt kan följa deltagandet i vår verksamhet då vi exempelvis kan se hur många som har deltagit i våra fotbollsserier.





Verksamhetsutveckla och samverka

Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet ska vidareutveckla verksamheten så att ungdomar, vuxna och seniorer väljer att idrotta hela livet. Vår föreningsdrivna verksamhet fyller en viktig funktion i samhället och Korpens unikt flexibla och breda utbud ger oss förutsättningar att leda utvecklingen inom motionsområdet. Vårt bidrag till Agenda 2030, och framför allt Mål 3, Mål 5 och Mål 10, sker varje dag lokalt där människor bor och vi erbjuder många olika typer av verksamheter, allt från vattengymnastik, tipspromenader och gym till seriespel inom fotboll och olika racketsporter.

Vi har under 2023 utvecklat vår statistikfunktion i KIT, vårt gemensamma verksamhetssystem, vilket gör att vi nu på ett bättre sätt kan följa utvecklingen av den föreningsdrivna verksamheten. Det finns dock fortfarande en del föreningar som inte använder KIT, vilket gör att de inte syns i statistiken nedan.

Vi ser idag att endast 12% av de som deltar i lagidrottsverksamheten är kvinnor, samtidigt som motsvarande siffra för gruppträningen är 68%. För att fler ska hitta till olika delar av vår verksamhet behöver vi aktivt jobba för att fler målgrupper ska känna sig välkomna i alla olika delar. Det arbetet handlar inte bara om kön, utan samtliga diskrimineringsgrunder är lika viktiga att inkludera i arbetet.

Lagidrott

Under 2023 har totalt 20 843 matcher av 3 726 unika lag med 30 215 unika utövare spelats runtom i landet. 88% procent av utövarna i lagidrotten är män och den mest jämställda lagidrotten (sett till andel utövare) i Korpen är Volleyboll som har lockat 370 deltagare varav 45% är kvinnor. Flest matcher spelades i fotboll, följt av innebandy och padel.

Idrott	Matcher i KIT
Fotboll	10 474
Innebandy	2 815
Padel	2 329



Ser vi till antalet deltagande lag toppar fotbollen även där med 2 083 unika lag i seriespel.

Idrott	Unika lag i KIT
Fotboll	1 740
Innebandy	505
Innefotboll	343
Padel	300
Badminton	203
Bordtennis	202
Golf	88
Rinkbandy	87
Boule	69
Volleyboll	54
Ishockey	48
Pickleball	44
Basket	34
Bowling	9



Gruppträning

Under året har vi haft totalt 246 565 antal bokningar som är gjorda av 11 931 unika bokare. Det innebär att varje individ i snitt har gått på 21 bokningsbara pass under året.

Den aktivitet som flest föreningar tillhandahåller är gympa, tätt följt av vattenträning och yoga.

Aktiv Senior-vecka

2023 genomfördes vår populära Aktiv Senior-vecka för första gången vid två tillfällen, vecka 3 och vecka 36. Under vecka 3 deltog 30 föreningar och under vecka 36 deltog 49 föreningar vilket är mer än en fördubbling jämfört med 2022. Att arrangera veckan har resulterat i att målgruppen seniorer har fått upp ögonen för Korpen, tagit det sista steget och registrerat ett medlemskap.

All rörelse räknas



Antal orter:

Vecka 3: 30 stycken (2022: Genomfördes ej)

Vecka 4: 49 stycken (2022: 23 stycken)

Antal deltagare:

Vecka 3: 2 994 stycken (2022: Genomfördes ej)

Vecka 4: 3 445 stycken (2022: 2 553 stycken)



6 439

så många deltog i Korpens
Aktiv Senior-veckor 2023



Aktiv Arbetsplats

Höjdpunkter från året

Sommar-EM för företag ägde rum under ett par varma dagar i Frankrike. Den 14-18 juni samlades tusentals människor i Bordeaux för att tävla i bland annat golf, friidrott, boule, badminton, bordtennis, löpning och triathlon. Från Sverige och Korpen deltog cirka 60 personer och tillsammans tog de sju medaljer av samtliga valörer.

Vattenfalls Idrotts- och Fritidsförbund anordnar årligen **mästerskap för anställda** inom företaget. 2023 var det dags för ett Sommar-VM som lockade cirka 650 deltagare till att tävla i grenar som boule, brännboll, orientering och nordisk trap.

En **ny företagsidrottsförening** anslöt sig till Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet, välkomna säger vi till H2 Green Steel Sports Association!



Korpen Challenge

Tillsammans med vår partner Challengize AB har vi under många år arrangerat Korpen Challenge. Korpen Challenge är en digital motionsutmaning för arbetsplatser och företag som går att genomföra oavsett om kollegorna finns fysiskt på arbetsplatsen eller på distans.

Till skillnad från tidigare år valde vi 2023 att arrangera en Korpen Challenge som enbart riktade sig till nationella organisationer och arbetsplatsföreningar anslutna till oss.

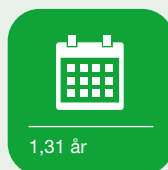
Antal omgångar: 1 (2022: 1)

Antal lag: 52 (2022: 67)

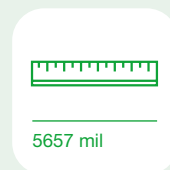
Antal individuella deltagare: 305 personer (2022: 481 personer)

De tre vanligaste aktiviteterna var promenader, cykling och löpning.

Motion i tid:
11 490 timmar



Motion i sträcka:
56 574 kilometer



CO2-besparingar
(val av cykel framför bil): 3414 kg



Laget

Laget är en satsning för tjejer som vill hålla på med idrott utan krav på resultat och prestation. Syftet är att erbjuda tjejer som idag står utanför idrottsrörelsen att hitta rörelseglädje och gemenskap i korpföreningar.

2023 deltog 122 tjejer i Laget, en ökning på 205% jämfört med 2022.



Mitt Everest

Genom utmaningen Mitt Everest vill vi ge människor möjligheten att bestiga världens högsta berg, på hemmaplan. Utmaningen går ut på att antalet höjdmeter mäts upp i en lokal backe och att deltagaren sedan ska gå det antal vändor som motsvarar antalet höjdmeter upp till toppen av Mount Everest (8 849 hm). Syftet är att få människor i rörelse samtidigt som de också ska lära känna sin närmiljö. Att gå, eller jogga, upp för en backe är väldigt bra träning och ger både styrka och höjer pulsen. Det gör skillnad för de som är med i utmaningen.

Mitt Everest 2023 i siffror

Antal backeutmaningar: 28 (2022: 26)

Antal föreningar: 24 (2022: 24)

Antal deltagare: 360 (2022: 1 027)

**varje
backe
räknas!**

72% (2022: 71%) av deltagarna upplever att deras fysiska hälsa förbättrats tack vare sitt deltagande i utmaningen och 67% (2022: 61%) upplever att de förlagt mer tid till fysisk aktivitet i en naturnära miljö.



2023 var ett ekonomiskt ansträngt år vilket gjorde att mindre pengar kunde läggas på kommunikation och marknadsföring. Det påverkade den digitala annonseringen och synligheten för Mitt Everest, vilket var en bidragande faktor till att antalet utövare minskade även under 2023. Vi ser dock fortsatt att de som deltar i Mitt Everest är starka ambassadörer för aktiviteten och Korpen. För de som når toppen har Mitt Everest en tydlig hälsoeffekt eftersom det är en pulshöjande aktivitet som även bygger styrka.





Motionslandslaget

I juni 2022 lanserades Motionslandslaget och antalet individer och arbetsplatser som gått med har fortsatt öka stadigt under 2023.

Med Motionslandslaget gör vi något konkret för att faktiskt förbättra människors hälsa. I stället för att vara ytterligare en aktör som konstaterar att utvecklingen går åt fel håll när det gäller fysisk aktivitet och stillasittande vill vi inte peka på andra utan i stället förändra genom att kommunicera direkt med människor och inspirera till vardagsrörelse.

Vid utgången av 2023 hade drygt 26 000 människor och närmare 400 arbetsplatser gått med i Motionslandslaget.

Landslaget väntar på dig!

Anmäl dig på motionslandslaget.se

Din landslagströja väntar på dig.

20 MINUTER OM DAGEN RÄCKER!

Vi motionerar på tok för lite!

Sverige mår sämre av för lite motion. Sjukvård som överbelastas, tabletter som äts i onödan och företag som inte startas. Förlusterna i välfärd och välbefinnande kostar oss över 200 miljarder kronor om året.

Det här ska det bli ändring på!

Mikael Dolben

KORPEN

Svenska Motions-
idrottsförbundet

Svenska Motions-
idrottsförbundet



Nu är det äntligen dags igen!



Nu streakar vi igen!



Här ligger jag och tränar.



Motionsstreak för att skapa nya motionsvanor

Det blev en favorit i repris när motionsstreaken gjorde comeback i november. Under en veckas tid peppade vi i Motionslandslaget varandra att motionera minst 20 minuter om dagen. Förbundskapten Micael Dahlen var med och coachade genom att dela tips, inspiration och roliga övningar.

För att trösklarna ska vara så låga som möjligt är motionsstreaken helt gratis och det krävs heller ingen registrering för att delta. Det går därför inte att säga exakt hur många som deltog i 2023 års utmaning. Däremot genomfördes en utvärdering som spreds i sociala medier och som skickades ut till alla som prenumererar på Motionsnytt. Totalt svarade 328 personer och till vår stora glädje visade det sig att hela 91 procent uppnådde rörelsemålet med att motionera minst 20 minuter om dagen under veckan.

75%

av de som svarade på vår utvärdering deltog i motionsstreaken för första gången.

Världens största tipspromenad

Tipspromenader är en klassisk korpaktivitet som funnits med i årtionden. Aktiviteten erbjuds av flera föreningar runtom i landet, däribland Korpen Växjö Motionsidrottsförening som haft sin populära tipspromenad i över 50 år. 2023 genomförde föreningen tipspromenader vid 26 tillfällen, 13 på våren och 13 på hösten, vid vilka de sålde drygt 1 800 startkort. Något som ger ett snitt på 70 sålda startkort per tillfälle.

Utifrån den klassiska tipspromenaden föddes idén till Världens största tipspromenad. Den digitala tipspromenaden lanserades i juni 2023 och kan användas av vem som helst och när som helst. Det finns flera olika tipspromenader att välja mellan och användaren bestämmer själv om den vill gå antingen 20 minuter eller 40 minuter. Tipspromenaden har fått ett väldigt fint mottagande och bidragit till viktiga samarbeten med bland annat WWF Världsnaturfonden, Röda Korset, Svenska Turistföreningen (STF) och Naturskyddsföreningen som varit med och kurerat promenader. Under 2024 tar vi satsningen vidare genom att utveckla möjligheten att utmana varandra och tillgänggöra tipspromenaden för fler målgrupper.

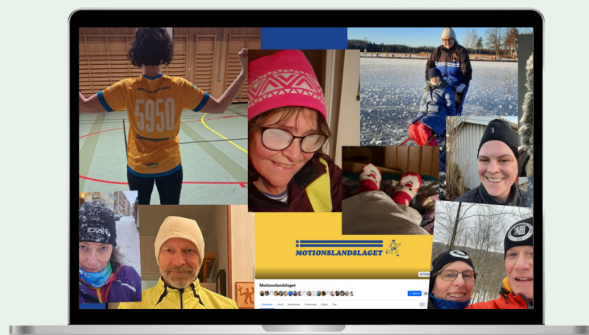
Världens största tipspromenad i siffror

Antal sidvisningar: 88 544

Antal användare: 15 765

Facebook-gruppen

Motionslandslagets Facebook-grupp fortsatte växa och vid årsskiftet hade drygt 2 000 personer gått med vilket är fördubbling mot 2022. Det är fantastiskt att följa det engagemang, den pepp och all inspiration som sprids där varje dag.



**GÅ EN
TIPSPROMENAD**



Välkomna till oss!

Under året blev 18 nya föreningar medlemmar i Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet. Välkomna säger vi till:

Jönköping Roundnet Förening
City Skolidrottsförening
H2 Green Steel Sports Association
Viskans Pickleball Klubb
Uppsala Shuffleboard Förening
Silvbergs Fritidsförening
Geab If
Panda TKW
Sporta Lagom
Vi för alla IF
S Pigga Motionärer IF
Danssportklubben Sweden Elite Junior
Forsmarks IF
JK Movement IF
Kultur- och Idrottsföreningen Kämparglöd
Kapellvägens Idrottsförening
Aryan Motions- och Fotbollsförening
Nilsby Hembygd&Idrottsklubb



Bild: Silvbergs Fritidsförening



Stärk Korpens varumärke och kommunicera bättre

Korpen fortsätter att utveckla kommunikationen för att öka kännedomen om vår organisation och synliggöra att vi är en kraft att räkna med när det gäller folkhälsa. Bland årets insatser som har hjälpt oss på vägen kan bland annat Motionslandslaget nämnas. Folkhälsoinitiativet har även 2023 inspirerat till rörelse och bidragit till att fler exponerats för vårt varumärke, bland annat genom aktiviteter som motionsstreaken, Världens största tipspromenad och vårt deltagande i Midnattsloppet. Vi har även tagit ton i det offentliga samtalet om folkhälsa genom undersökningen Motionssverige som resulterade i en debattartikel i Socialmedicinsk tidskrift.

Att utveckla kommunikationen och stärka varumärket handlar också om att ta den digitala resan vidare. Våra digitala kanaler är trots allt

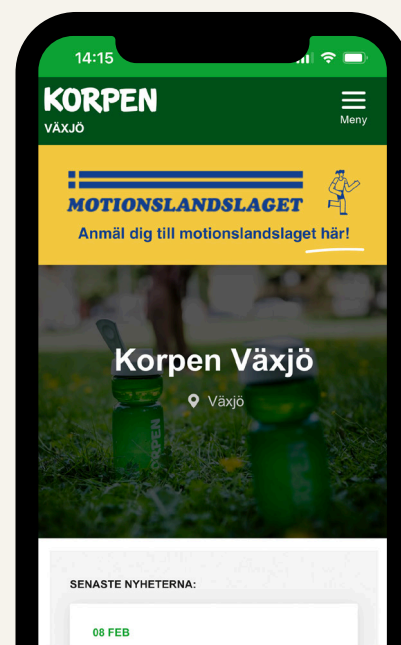
den första kontakten som många människor har med Korpen.

2023 har vi bland annat fortsatt arbetet med att utveckla och integrera föreningshemsidor med korpen.se. Vi vill att våra medlemmar – såväl befintliga som potentiella – ska få en så bra upplevelse som möjligt och att de enkelt kan hitta och anmäla sig till någon av våra aktiviteter.

De digitala kanalerna ger oss också goda möjligheter till mätning och under 2023 kan vi se flera positiva resultat i statistiken. Bland annat får vi fler prenumeranter på vårt nyhetsbrev Motionsnytt, fler följare i sociala medier och ökad trafik till vår sajt korpen.se.

Korpen.se och föreningshemsidor

Under 2022 låg fokus på att flytta föreningarnas hemsidor till samma plattform som korpen.se. Lagom till deadline vid årsskiftet 2022/2023 hade samtliga hemsidor lanserats åt de föreningar och förbund som anmält intresse. Detta innebar att 2023 var ett år där vi lagt mest fokus på att utbilda föreningar i hemsidesverktyget och under året utbildades ett 40-tal föreningar i verktyget.



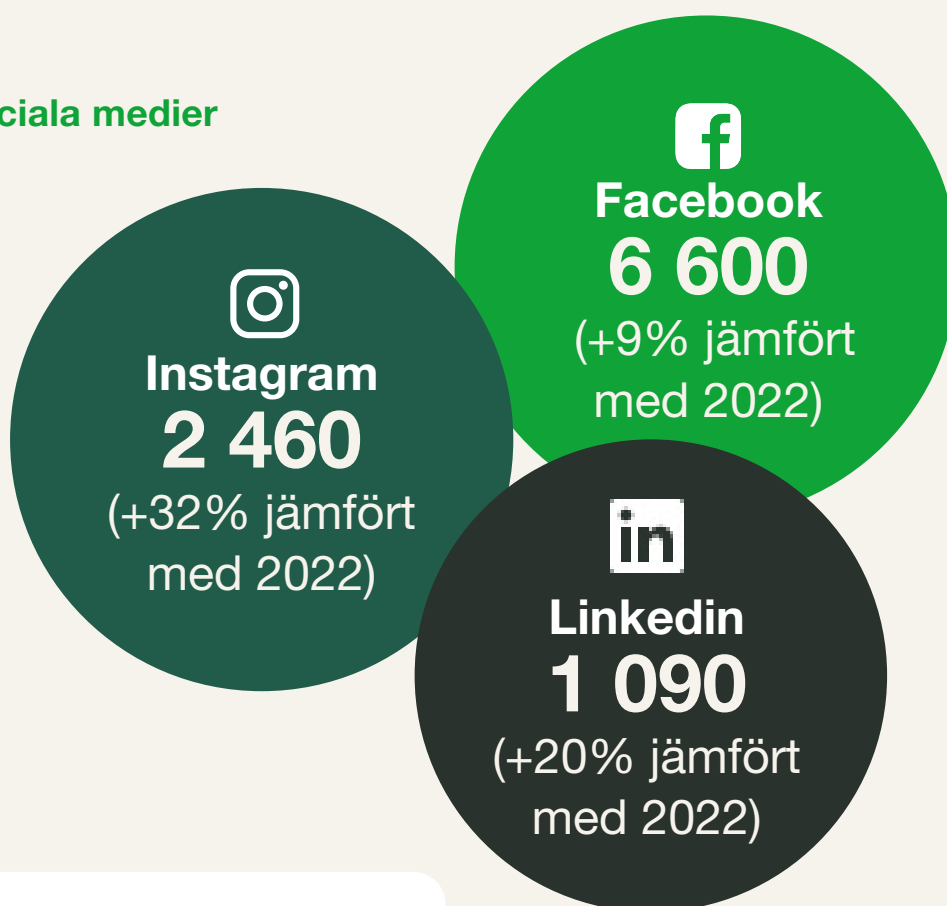
Sociala medier

Publiken som tar del av Korpens innehåll i sociala medier växer stadigt. Under 2023 ökade vår följarskara i alla kanaler. Störst var förändringen på Instagram där vi fick 32 procent fler följare än året innan.

Liksom tidigare var Instagram och Facebook Korpens största sociala mediekanaler 2023. Under senare år har vi dock sett en allt snabbare tillväxt på LinkedIn.

Utöver följartillväxt mäter vi även genomslaget i sociala medier med måtten engagemang och räckvidd. Jämfört med året innan ökar siffrorna på Instagram och minskar något på Facebook under 2023. Det ska ses i ljuset av att vi lade mindre pengar på att annonsera och boosta innehåll i sociala medier. Det bör också tas i beaktning att lanseringen av Motionslandslaget fick stor effekt på siffrorna under 2022, vilket innebär att minskningen sker från en redan hög nivå.

Följare sociala medier



Engagemang

Instagram: 6 460 (+33 % jämfört med 2022)
Facebook: 130 000 (-23% jämfört med 2022)

Räckvidd

Instagram: 357 000 (+1,9% jämfört med 2022)
Facebook: 662 000 (-31,6% jämfört med 2022)



Avslutande ord

2023 var ett år då Korpen blickade framåt. Vi tog sikte på framtiden och arbetade fram ett förslag på ny strategi som ska ta vid när vår nuvarande strategi, Fokus Korpen 2025, når sitt slutdatum. Den nya strategin tas upp för beslut på vårt förbunds möte i maj 2024 och vi ser fram emot att åter igen få möta organisationen för att diskutera viktiga framtidsfrågor.

Vi vill vara med och bidra till att rörelse blir en självklarhet

2023 var också året då den första upplagan av vår undersökning Motionssverige släpptes. Med hjälp av analysföretaget Ungdomsbarometern ställde vi frågor till drygt 1 300 personer om deras tankar och känslor kring motion för att ta reda på vilka hinder och möjligheter som finns för mer rörelse i människors vardag. Vi människor är gjorda för rörelse men våra bekväma liv ställer till det för oss. I dagens sätt att leva är träning och motion en lyx. Av de svarande var det 79 procent som uppgav att de instämmer helt eller delvis i påståendet att träning är något som de unnar sig. Rörelse behöver med andra ord återigen bli en självklar del i våra liv. Här räcker det inte att fortsätta berätta för människor hur viktigt det är att röra på sig eftersom det är något som de flesta redan vet. Vi behöver snarare lägga kraft på att förenkla möjligheterna för motion i en redan hektisk vardag och prata om hur man skapar vanor och förändrar beteenden.

Undersökningen belyser också det faktum att arbetsgivare har en viktig roll att spela för att främja vardagsrörelse. 46 procent av de svarande uppger att de hade rört på sig mer om det fanns gemensam träning på deras jobb eller skola. Och tittar vi på dem som har etablerat sig i arbetslivet spelar möjligheten att träna under arbetstid ännu större roll. Exempelvis svarar 60 procent av respondenterna mellan 30 och 44 år att de skulle motionera oftare om de hade en friskvårdstimme.

Viktiga förflyttningar i arbetet med att nå ut till fler

Arbetsplatsen är en viktig arena för att främja motion men vi behöver också göra ett aktivt arbete för att nå ut till fler målgrupper i samhället. Först när vi bedriver en inkluderande verksamhet där alla är med utifrån sina förutsättningar kan vi på riktigt leda utvecklingen inom motionsområdet. Ett steg i rätt riktning är vårt deltagande i Idrottsklivet, en satsning som påbörjades under 2023 och som möjliggörs av medel från regeringen. Målet är att utmana idrottens traditionella normer och strukturer och rikta resurser dit behovet är som störst. Arbetssättet anpassas lokalt efter varje förenings och varje områdes förutsättningar med siktet inställt på att skapa ordinarie verksamhet. Åtta föreningar har påbörjat arbetet i 15 olika områden som av polisen benämns som utsatta och vi ser fram emot att stödja dem i arbetet och följa utvecklingen under året.

Har du förbättringsförslag eller frågor? Hör av dig till info@korpen.se!

**Tack till alla medlemmar,
föreningar och ledare som
sätter Sverige i rörelse.**

**Tack till alla motionärer som
bidrar till ett friskare Sverige.**

**Tack till alla finansiärer
och partners som möjliggör
utveckling av motionsidrotten.**



Bild: Jönköping roundnet som är en av våra nya föreningar under 2023